



Queso WIC para los Niños

A partir del 1^{er} de Noviembre, los niños de 2-4 años de edad, podrán recibir el queso o yogur sin grasa, bajo en grasa con sus beneficios mensuales de WIC. Anteriormente, sólo las mama que exclusivamente amamantan recibían el queso. Además, pastas de trigo integral 100% (en cualquier forma), se pueden comprar con el beneficio de grano entero, y la lista de cereales aprobados se ha actualizado con nuevas opciones de cereal.

Estos cambios promueven buena salud y peso saludable entre los clientes de WIC, al mismo tiempo ofrece una variedad de opciones en las tiendas de comestibles.

Vea la [lista que demuestra los cambios de los alimentos](#) en la parte posterior de este boletín y busque una nueva guía de los alimentos aprobados de WIC en su próxima visita.

¡Nutrición Educación - en su casa!

Trabajo, mal tiempo, actividades - puede haber muchas razones que le impidan renovar sus beneficios de WIC a tiempo. *¿Sabía usted que ahora puede completar el requisito de la educación en su propia computadora?* Simplemente crea una cuenta en www.wichealth.org con su número de ID familiar de WIC, que se encuentra en la parte superior de la tarjeta de calendario amarillo (o llame a la oficina WIC). Desde allí usted puede elegir, una variedad de temas de nutrición que mejor se adapte a usted y su familia. Si se completa al menos 24 horas antes de recoger sus beneficios, no es necesario imprimir, de lo contrario, imprimir su certificado y llevarlo a la oficina de WIC el día de recoger o llame a la oficina (262-896-8440) si el transporte a nuestra oficina es de preocupación.

La oficina de WIC estará CERRADA

El Viernes, 25 de Noviembre

El Viernes, 23 de Diciembre

El Lunes, 26 de Diciembre: recogida de beneficios será el Martes 27 de diciembre de 8:15-4:00

El Viernes, 30 de Diciembre

El Lunes, 2 de Enero: recogida de beneficios será el Martes 3 de Enero de 8:15-4:00

NO habrá horarios disponibles en las tardes estos martes para recoger los beneficios.

Mantenga a su familia activa todo el año

Un recurso en línea puede ser la inspiración que necesita para mantener a su familia sana y activa durante todo el año. Esta guía, "[Ponerse Activo](#)" del condado de Waukesha ofrece recursos y lugares para todo, desde "Strollercize" para las nuevas mamás, a las actividades de invierno, como gimnasios abiertos, patinaje sobre hielo y deslizarse en trineo. Visita: www.waukeshacounty.gov/UWEX/WCNC/resources/

Receta de Temporada



Sopa de Frijoles Italiana

Hace: 18 Porciones

Tres frijoles se combinan con sabrosas verduras en un rico caldo de tomate para esta sopa de frijoles Italiana. **Utilizando los beneficios de frijoles, jugo y de vegetales de WIC**; es económicos y hacen de este un buen almuerzo o cena en un día frío de otoño.

Ingredientes

- 1 lata de frijoles blancos (great northern) (15 oz)
- 1 lata de frijoles coloradas (red kidney) (15 oz)
- 2 latas de frijoles pinto (15 oz)
- 46 oz de jugo de tomate o V8
- 1 lata de tomates en trozos estilo Italiano (15 oz)
- 1 lata caldo de vegetales (broth), bajo sodio (15 oz)
- 1 lata de habichuelas tiernas (green beans) (15 oz)
- 1 1/2 cucharada de sazón Italiano
- 1 cebolla (mediana, cortada)
- 1/4 cucharada de pimienta negra
- 2 dientes de ajo (fresco, picados bien fino)

Direcciones

1. En una olla grande, combine todos los ingredientes.
2. Cubra y cocine por 30 minutos.
3. Sirva con pan de grano entero--bolillo.

University of Massachusetts, Extension Nutrition Education Program,
Choices: Steps Toward Health

Alimentos Aprobados de Wisconsin WIC – y Sus Cambios

A Partir de 1^{er} de Noviembre 2016

Fruitas y Verduras

Se Permite:	Puré de manzana con canela (sin agregado de azúcar) Frutas y verduras combinados en el folleto en las categorías de fresco, en latados y congelados
-------------	--

Jugo

Se Permite:	48 oz. y 64 oz. separados para mostrar claramente la disponibilidad de las mujeres y los niños Añadir: 48 oz. y 64 oz. Apple & Eve, 64 oz. Jugo de Manzana Motts. Jugo de manzana marca de la tienda
No Se Permite:	Eliminado de jugo caja

Frijoles, Guisantes, Lentejas y Mantequilla de Cacahuete (maní)

Se Permite:	La palabra madura fue quitado
No Se Permite:	En mantequilla de maní no se permite con la palabra <i>spread</i>

Cereales

Se Permite:	Además: Post Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch y Almond Crunch, Sunbelt Bakery Simple Granola, y Kellogg's Unfrosted Mini Wheats, Marcas de tienda permitidos listadas
No Se Permite:	Eliminar: General Mills Dulce de Leche Cheerios, Kellogg's Mini Wheats- Big-Bite y Rice Krispies sin Gluten
Cambios:	Kellogg's Mini Wheats- Touch of Fruit removido del folleto, pero seguirán siendo permitidos mientras esten disponibles en tiendas

Alimentos de Trigo Integral, Cereal Integral

Se Permite:	Arroz Integral: 14-16 oz. Tortillas de maíz: 16 oz. paquete, sólo marcas de fábrica específicas enumeradas Tortillas Integral: 16 oz. paquete, sólo marcas de fábrica específicas enumeradas* Pasta Integral: 16 oz. paquete, sólo marcas de fábrica específicas enumeradas
-------------	--

*Estos marca de tortillas integral ya no son elegibles: Bucky Badger, Chi Chi's, El Rey

Leche, Leche de Soja, Yogurt, Queso, Huevos, Pescado Enlatado

Se Permite:	Leche sin lactosa: 3 cuartos contenedor (96 oz.) Leche de Soja: Marca Silk Original y Gran Valor Yogurt: Sólo para niños de 2-4 años, de contenedor 32 oz., baja en grasa o sin grasa, sólo marcas específicas enumeradas
-------------	---

Comidas Infantil

Se Permite:	Sólo marcas específicas enumeradas
-------------	------------------------------------

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf (link is external) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.